

実践4スタンスゴルフ「軸」の正体と4つのタイプ

WAGGLE GOLF

ゴルフ誌
「ワググル」

2015年6月号
定価 670円

大好評につき「シヨートゲーム編」!

芹澤塾で

開眼!

寄せ

スタ

ワググル
独占連載

池井戸潤の
高知
ゴルフ旅

[苦手克服]
2段グリーン

ゴルフの言葉
「速く振れる」
ドライバーが
飛ばせないのは
なぜ?

コアレゴルフ
飛距離アップ
のための
カラダ改善
チェック

大好評連載
もう90は
打たない!
パッティング編

注目の
最新
モデル

52本

2015

アイアン 一気試打

!!!!

トッププロの秘テク
大きく飛距離を伸ばす
ハイドロボール

女ですもの、選ばなきゃ!
最新 | レディースクラス

短期集中レッスン

「以前は 80 台も出ていたのに、
また100が切れなくなっちゃった」という、悩めるアベレージゴルファーに理論派ティーチングプロが贈る90切りレッスン!

6
PART
Putting

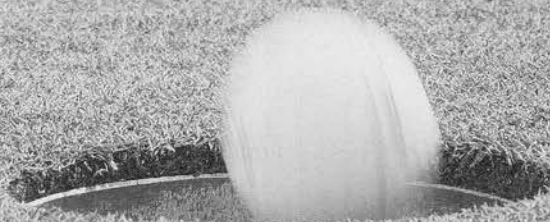
ゴルフ偏差値を 上げれば

もう

90
は
打たない!

「最近いいスコアが出せなくなった」人に贈る、
短期集中連載の最終回は「パッティング」がテーマ。
バーディチャンスからボギーにしてしまったり、
拾いたいバーが獲れなくなったり。
それを解決するポイントは
「入れごろはずしごろ」の距離にある。

入れごろはずしごろを極めたい!



レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのり——1972年生まれ、42歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー (ptga.co.jp) 代表。

写真=関岡紀夫
協力=久瀬カントリークラブ

“距離感”“方向性”の どちらを重視するかで カップイン率はグンとアツプする

ゴルフ偏差値をチェックしよう! 下の項目のうち当てはまるのはいくつ?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> スタート前に時間がなくてもパッティンググリーンで練習する | <input type="checkbox"/> スクエアに構えられるようにボールにラインを入れている | <input type="checkbox"/> 長尺パターは使ったことがない |
| <input type="checkbox"/> 日夜パターマットなどの練習器具を愛用している | <input type="checkbox"/> 自分の平均パット数を気にしている | <input type="checkbox"/> ホールアウト後もパッティンググリーンで練習することがある |
| <input type="checkbox"/> 違うタイプのパターを3本以上持っている | <input type="checkbox"/> 50センチ以上あってもストレートラインならお先に打つ | <input type="checkbox"/> トーナメントを見るとき、パッティングをじっくり見ることが多い |
| <input type="checkbox"/> スコアカードに必ずパット数も記入する | <input type="checkbox"/> キャディさんにラインを聞くことは稀だ | <input type="checkbox"/> ラインがハッキリ見えるときがある |
| <input type="checkbox"/> 得意・不得意なラインがある | <input type="checkbox"/> ラインを読む自分なりのコツを持っている | |
| <input type="checkbox"/> カップに蹴られることが多い | <input type="checkbox"/> 距離感を合わせる独自のコツを持っている | |
| <input type="checkbox"/> ジャストタッチでカップインさせるのが好き | <input type="checkbox"/> アンカリングは禁止になるならしようがない | |
| <input type="checkbox"/> バーディパットでもダボパットでも同じ気持ちで打てる | <input type="checkbox"/> 10メートル以上のカップインは何度も経験している | |

当てはまるのは 項目

「入れごろはずしごろ」を決めるにはもっておきたいスキルがある

「入れごろはずしごろ」とは、1メートル弱の距離をいう。

簡単そうでじつにむずかしいこの距離は、パッティングの得手不得手のポイントになる。



いくら時間をかけてラインを読んでも、狙ったところへボールを打ち出せなければ、どんなに距離が短くてもカップに入らないのだ

スクエアなフェースの芯にボールが当たれば真つすぐコロがる

1メートル弱の距離はセカンドパットに残ることが多いのでこの距離を入れられるかどうか、がスコアに大きく影響します。この距離に不安があると、ファーストパットをなるべく寄せようとしてリキむ原因にもなるのです。

1メートル弱が苦手、という人は距離にかかわらず狙ったポイントへボールを打ち出すことができていません。スクエアヒットができていない、ということですが、その原因を把握することが、パッティングの上達に必要なのです。この距離が得意になれば、どんな距離でもカップイン率がアップすること間違いなしです。



テクニックだけでなく自分を信じるのが大切なパッティングです

67ページのチェックリストから見るあなたのパッティングの偏差値は？

うまい人のパッティングはこうだ！

8~11
個の人

1ラウンドで3パットしてしまうのはあっても2回程度

「ラインをつぶして打つ」や「流し込む」など、パッティングのコツを理解している。お先に、をはずすことは稀にあるが、パッティングでパーを捨てるイメージももっている。1ラウンドの平均パット数は33前後で、3パットした原因も理解することができる。

12~15
個の人

よっぽどの状況でなければ3パットすることは稀で1ラウンド30パット以内

グリーンに上がる前からラインを読むなど、パッティングのルーティンももっている。3パットは入れに行った結果、返しをはずしたときぐらい。スコア上のパッティングの重要性を熟知しており、コースではショット練習よりパッティング練習に時間を割く。

16~20
個の人

ラインの読み違いも少なく1ラウンドあたりの平均パット数が27前後

つねにカップインするイメージをもちながらパッティングしている。距離感や曲がり幅など、よほどでないかぎり読み間違えない。芝種や刈り高によるラインの微調整も完べき。ラインに打ち出しを合わせるコツももっていて、ボールはつねにカップに向かっていく。

パッティングが「90オーバー」の原因になっている人

4~7
個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は



OKをもらえないと緊張して50センチでもはずしそうな気持ちになる

タップインできない距離は、いつも不安を抱えたまま打っている。1メートル弱のカップイン率は50%以下。つねにセカンドパットの距離を意識しているので、ファーストパットは距離にかかわらずショートするクセがある。OKをもらえると思底ホッとする。

0~3
個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は



つねにOKをもらっていて1メートル前後の距離を打ったことがめったにない

パットが苦手なのがゴルフ仲間では有名なので、ほどよくカップに近づくといつもOKをもらっているレベル。1ラウンドでカップインする前に拾い上げてしまうことのほうが多い人は、苦手ということに気づいていない恐れもある。もちろん競技経験はない人が多い。

ゴルフ場や芝種によって 変化する距離感を 正確に調節する術を 知っている

パッティングのうまい人は、必ずスタート前にパッティンググリーンで調整をする。その目的は、グリーンの上のスピードに距離感を合わせること。アベレージゴルフファアの多くはカップに向かって練習し、入ればOK、はずれればやり直しという練習法を行うが、これでは距離感の調節はできない。上級者がパッティンググリーンで見ているのは、

- ・止まり際の挙動
- ・曲がりの切れ具合
- ・コロがるボールのスピード感

の3つだ。

カップに入るかどうかより、狙ったところに集められるかどうか重要だ



偏差値60以上になるためには
3つのスキルを
身につけましょう



マスターすれば80台を出せる 3つのパッティングテク

正確にボールを コロがすための フェースコントロール テクをもっている

パッティングもフェースでボールを打つ。当たり前だが、ドライバと違ってインパクトでボールをつかまえる意識をもっている人は多くない。ボールをラインに乗せるには、真つすぐな順回転をさせる必要がある。そのためにはドライバと同様、インパクトでボールをつかまえないければならない。動きが小さいのでわかりづらいが、パッティングでもフェースロケーションは必要。そして基本であるラインに対してスクエアを保つテクも大事なのだ。

うまい人は、狙うラインによってフェースの向きをコントロールしている



初めてのグリーンでも 正確にラインを読む 能力をもっている

芝種がたとえ同じであっても、グリーンコンディションはゴルフ場によって変わってくる。その原因のひとつが「芝目」と呼ばれるものだ。この「芝目」というものはじつにやっかいで、目で見てわかるものではない。よく「暗く見えたから逆目、明るく見えたなら順目」といわれるが、これは決して正確ではない。そして、上級者はこのような不確定要素もスタート前にチェックする。だから、初めてプレーしたゴルフ場でもタッチが合うのだ。

パットが得意な人には、カップまで道のように太いラインが見えるという人も



「ミスがそのままスコアに響くパッティングだからこそ、マスターすべきテクニックは繊細で、カンタンではありません」
(小暮)

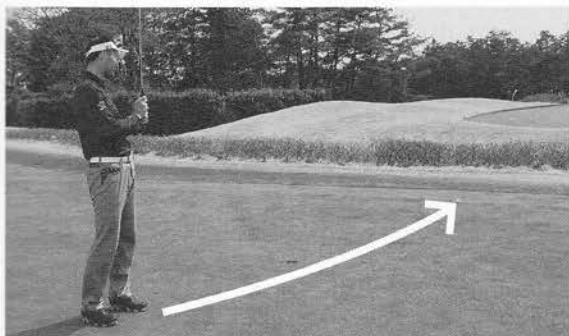
入れごろはずしごろが入らない原因を究明する

この距離をはずしてしまうどころか、カップに触りもしないのには必ず原因がある。その原因を自覚することが、パッティング上達の第一歩だ。

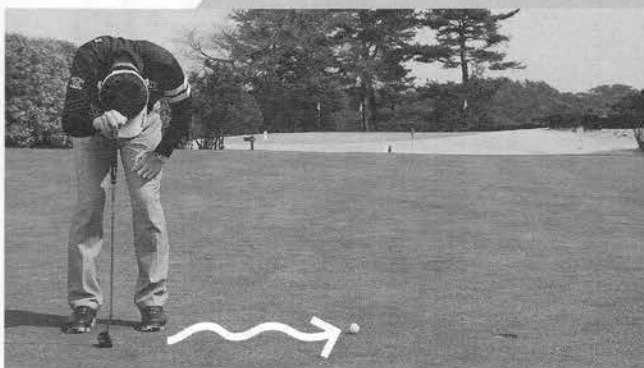
がつくりする前に
ミスの傾向を
調べてみよう

パッティングが苦手と思っている人でも、ドライバーのようにミスの原因を追究しようとする人は多くありません。ほとんどの人が「入れごろはずしごろをはずすのは「読み違い」や「ちょっと引っかけただけ」などと、たまたま」を強調したがるのです。しかし、それではいつまでたってもパッティングの上達にはつながりません。

パッティングのゴルフ偏差値を上げるには、入れごろはずしごろでミスする原因を見つけることが大事なのです。ミスのパターンは大きく分けてふたつ。自分がどちらなのかを、まず確認しましょう。



「あっ、打っちゃった」という大オーバーにも、そのミスを引き出す原因が必ずある



パッティングが恐怖を感じる「イップス」系。きっかけをつかめれば、一気に状況が好転する可能性をだれでももっている

打った瞬間に「アツ」と 声が出るくらい、 ミスヒットした自覚がある人

上級者が陥りがちな「イップス」と呼ばれる症状に近いタイプ。1メートルを半分しか打てなかったり、倍以上打ってしまったりする。かつて出せていた80台を出せなくなった原因の第1位ともいえる。「心の病」という人もいるが、じつは打ち方に原因がある。ちょっと目先を変えるだけで、修正できてしまうケースも少なくない。



ミスした意識はないけれど、 結果はカップに触れもせず 大きくはずれる人

練習グリーンでは狙ったところにボールを集められるぐらいの距離感もっているが、コースに出るとカップを大きくはずすことが多い人はこのパターン。ストロークに違和感はなく、日によっては調子がよくタッチが合うこともある。しかし、スタートホールで距離が合わないと大オーバーと大シヨートを繰り返してしまうこともある。

「ノーカン」系はストロークに違和感がないので打ち方の問題ではなく、イメージと結果が合わないことがミスの原因だ



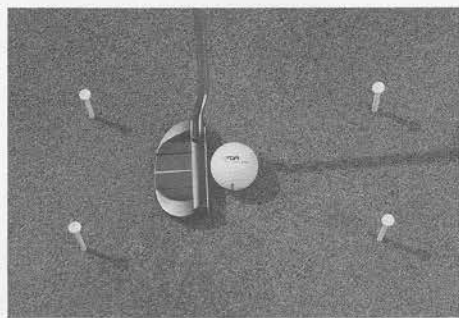
このパターンを自覚できたら
次に自分のタイプを判別しましょう

パッティングには「振り幅派」と「スピード派」がある

ミスの原因を把握したら、次に自分のパッティングスタイルをチェックしましょう。ポイントは、どうやって距離感を調節しているか。ストロークするとき、どこに意識を向けているかに違いがあるのです。

まずひとつめのパターンは、振り幅を意識するタイプ。距離に応じてヘッドを振り上げる位置を意識してストロークする人です。そしてふたつめは、打ち出したボールのスピード感でコントロールするタイプ。タッチ重視の人です。

振り幅重視派のタイプは「イップス」系のミスが出やすく、スピード派の人は「ノーカン」系のミスをしやすい傾向があります。そこに修正のポイントがあるんです。



タイプチェックは写真のようにパターのヘッド幅よりちょっと広めにティを挿し、普段どおりにストロークしてみよう

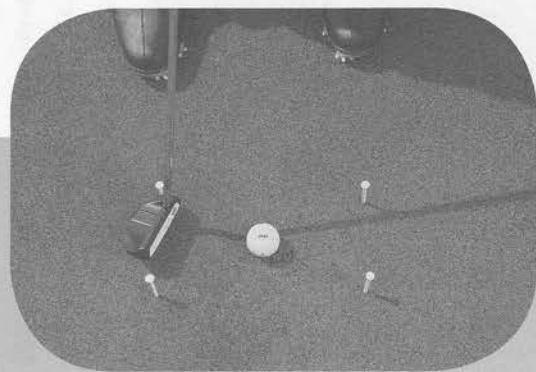
もう **90** は打たない!

PART 6 Putting



ティがあってもスムーズに振れる人は振り幅に意識を集中

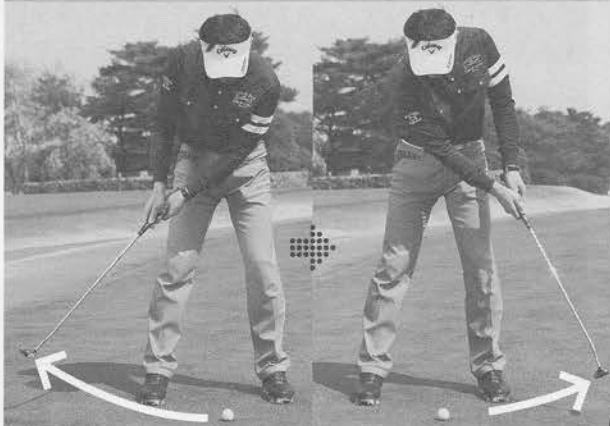
ティがあっても邪魔にならずスムーズに振れる人は、振り幅で距離感をコントロールするタイプ。ヘッドアップもせずボールを打ち出すので、ヘッド軌道をスクエアにすることができる。ストロークのスピードが一定であれば、振り幅に応じて距離が決まるので大きくはずすことはないはず。しかし、頭の隅にあるカップへの意識がストロークを乱し、「イップス」系のミスにつながる恐れがあるのだ。



ティが邪魔に感じる人はボールスピードをイメージしている

何回かに1回でもどれかのティにヘッドが当たる人は、ボールの打ち出しスピードで距離を調節しているタイプ。ボールを見ながらストロークしているようでも、意識はカップなのでヘッドをティに当ててしまうのだ。これまで「振り幅で調節している」と思っていた人でも、このテストでスピード派と分類される人もいる。じつはその思い込みのズレがミスを引き出し、入れごろはずしごろが入らない原因になることもある。

あなたはどっちのタイプですか？



インパクト後もヘッドの動きに集中しているタイプ。「カップインの音は左耳で聞け」というアドバイスで距離感が合う人が多い



このタイプの人は、インパクトまではヘッドの動きを意識しているが、インパクト後はボールの動きに集中している



ミスしたつもりはないけど入らないのは カラダのズレに 気づいていない!

いわゆる「ノーカン」といわれるタイプの人は
カラダのズレをいかに修正するか、が解決のキーになる。

打てたときに
「なぜ打てたか」を
見つけられるか

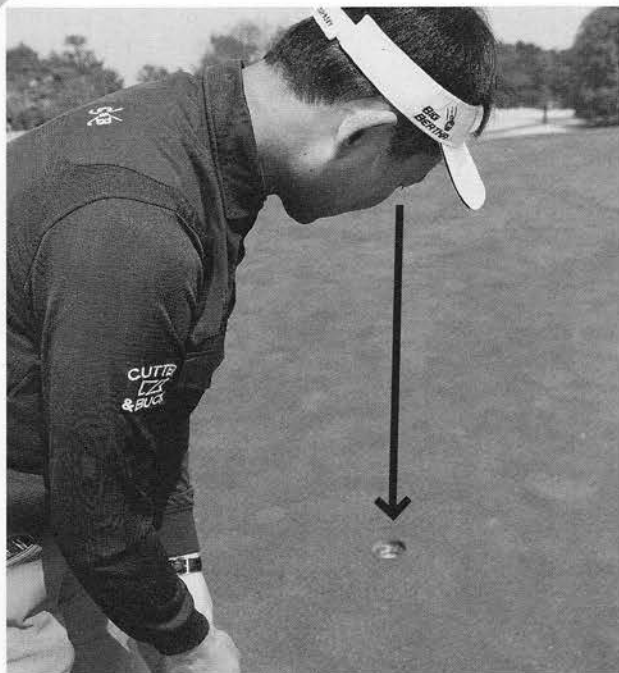
「ノーカン」系のミスは、目で見ただけでグリーンにコロがるボールのイメージと、実際に打ったボールのコロがり合わないことが原因です。初心者なら経験不足という言葉で処理してしまいがちですが、かつて80台でプレーできていた人はこのイメージとリアルなズレがミスを引き起こすのです。

では、なぜズレが起こるのか。それは、カラダの小さな動きがブレとなり、イメージとリアルなズレを生み出しているのです。これを解決する方法はひとつ。ちゃんとイメージどおりに打てたときに「なぜ打てたか」とちゃんと理解することです。それをつねに意識していれば、そのイメージとリアルなズレは修正できます。

バッティングは少しの狂いがボールをラインからはずしてしまふ。ドライバー以上にアライメントやストロークのタイミングが大事なのだ

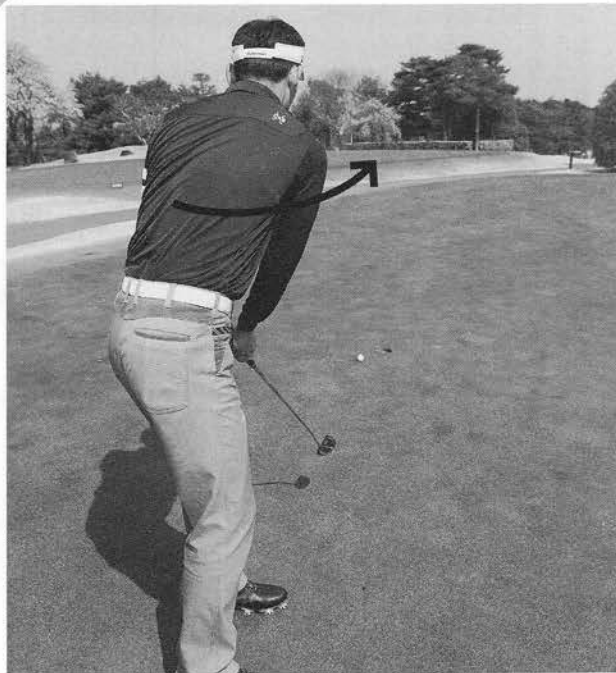
ノーカンパットが出てしまう

原因はコレだ!



**カラダ自体は動いていないが、
頭の中がカップで一杯**

振り幅派が陥りがちなミス。目はボールを見ているつもりでも、意識がカップにっていると振り幅のズレに気づけない。「そんなに打つつもりはなかったのに」という結果になってしまう。振り幅派は、アドレスをしたらボールの行先は気にせず、ヘッドの動きに集中しなければミスしやすくなる。



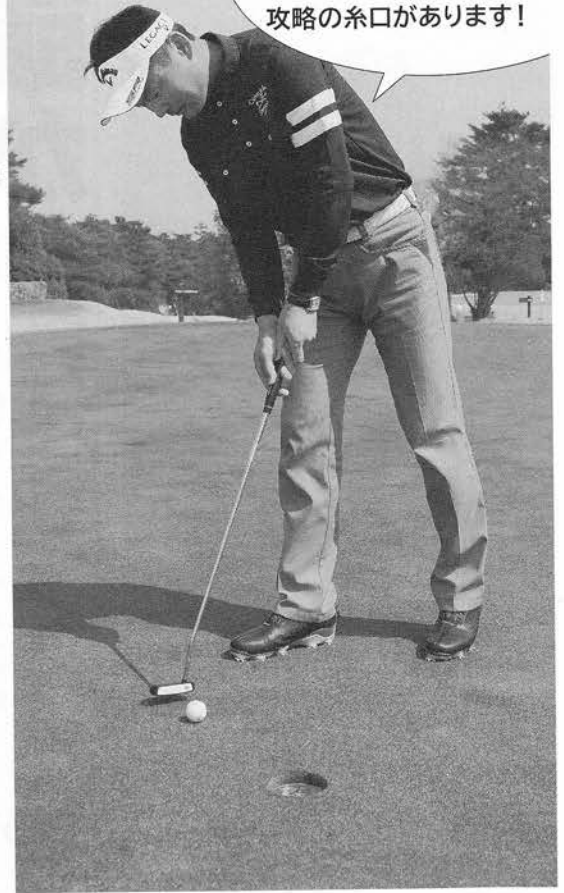
**カップインが気になって上体ごと
カップを見てしまう**

スピード派の人がやりがちなミス。上体がブレればヘッド軌道がスクエアからはずれるのはあたりまえ。その動きが小さければ小さいほど方向のブレは少なくなるが、インパクトの強弱にも影響するので「普通に打っているつもりだけど、距離(や方向)がまったく合わない」ということになるのだ。

だれでもできる
「お先にパット」に
解決のヒントがあります！



タッピングの距離は
はずれないことに
攻略の糸口があります！



お先にパットの カラダのカタチと ヘッドの動きに注目

「ノーカン」系を攻略するには、お先に「パット」の動きが効果的です。30〜50センチの距離をタッピングするとき、ほとんどの人は右の写真のように片足立ちをしていると思います。このカタチがポイントなのです。

入れごろはずしごろも同じ。大事なものは、カラダのバランスをとること。そしてヘッドをスクエアにライン上へ振り出せば、ボールは必ずカップへと向かうはず。振り幅派もスピード派もこのポイントを抑えておきましょう。

ノーカンパットをなくすための 極意

- 1 カラダの動きを極力抑える
- 2 スクエアに合わせたらカップへ振り出す

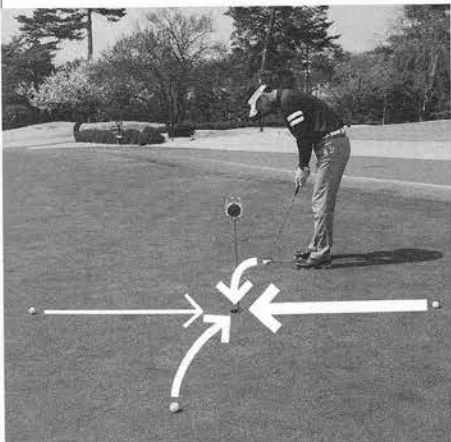
もう
90は打たない！

6
PART
Putting

オススメ 練習法

カラダを自然と傾斜に
合わせられる

スムーズなストロークができる人の「ノーカン」系の攻略法は、なんととってもその距離に慣れること。しかし、同じラインを何発打ってもダメ。1発ずつ方向を変えて打つことで、上りや下り、フック、スライズといったラインに自然に対応できるコツをつかむことができるのだ。



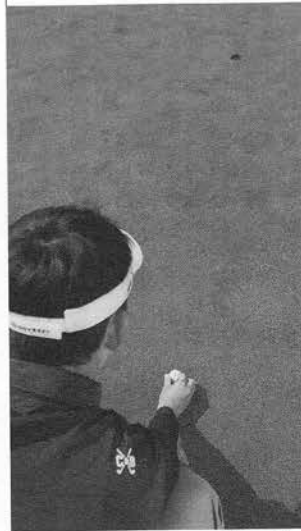
「お先に」のようにリラックスすることもカラダのズレを生まないコツ。1発ずつ打つ度に構え直すので、余計なリキミもなくなる

傾斜のあるカップに向かって 4方向から1発ずつ打つ

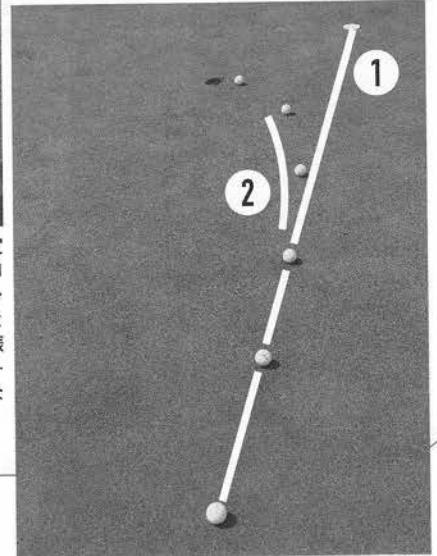
自分に合うラインの 合わせ方をマスターしよう

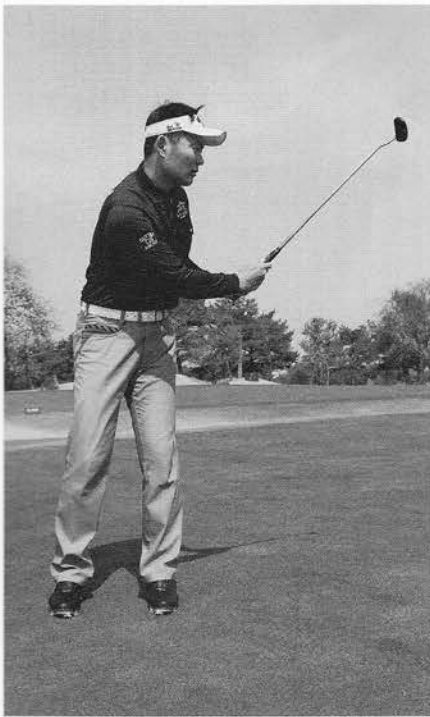
アドバイス

振り幅派は仮想カップ、スピード派は曲がり角
曲がるラインではタイプによって狙い方を変えると距離感を合わせやすくなります。振り幅派の人は、上り下りを考慮した仮想カップをイメージ①し、そこへ打ち出しましょう。スピード派は、コロがるボールをイメージ②しその頂点を狙うと距離感が合いやすくなります。



狙うターゲットをどこに設定するかも、距離感のコントロールには大事な要素。アドレスの向きをきちっと向けると距離を合わせやすいのが振り幅派。スピード派はイメージしたボールのコロがりをなぞると◎





「イップス」系のミスにはカラダの動きがバラバラな人と、まったく動かない人がある。連動したスムーズな動きをとり戻す必要がある

打った瞬間にミスと気づくイップス系は 頭の中をインパクト から遠ざけよう

インパクトがゆるんで大ショートしたり、パンチが入って大オーバーしてしまうイップス系。解決策は、フェースにボールが当たるところを意識しないことだ。

ミスするかも、という
悪いイメージが
カラダを固くする

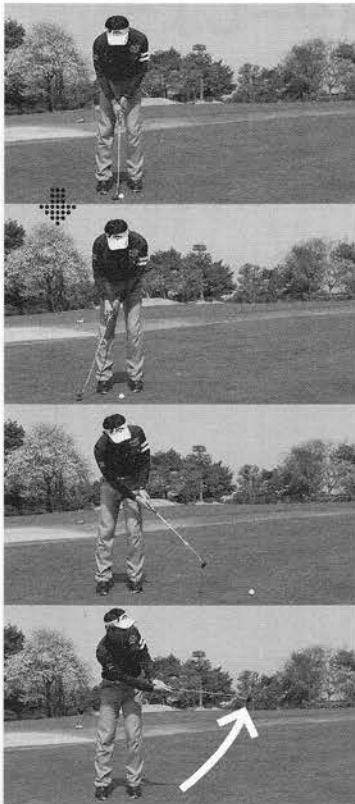
パッティングが怖くなる人もいる「イップス」系のミスの原因は、カラダのいろいろな部位が、それぞれ連動せずに動いてしまうことが大きな原因です。インパクト直前に手首が動いてパンチが入ってしまったったり、ストロークとは相反してグリップがゆるんだりしてしまうので「打った瞬間にミス」とわかるのです。

そしてそれに気づくと、カラダの動きをガチガチに固めてみる。一時は直ることもありますが、こんどはスムーズなストロークができなくなるのでまた距離感が合わなくなる。その悪循環に陥ってしまうのです。カラダは、すべてが連動してスムーズに動くことが大事なのです。

イップス系のミスが出るなら

原因はコレだ!

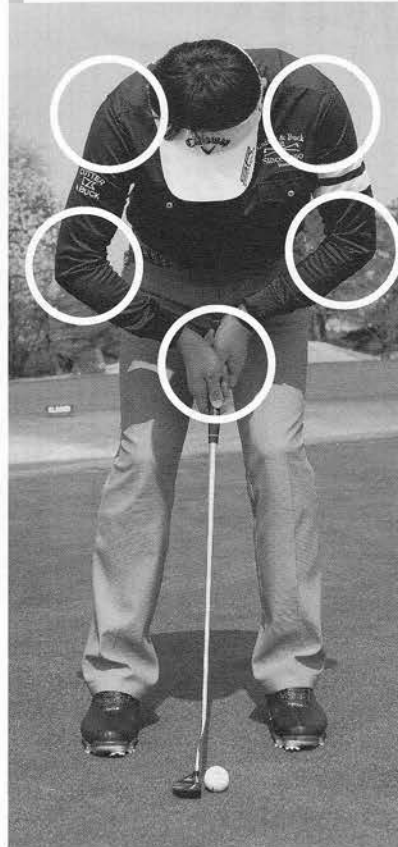
フォローの大きさと距離を合わせる間違った知識



振り幅派の人は「距離はフォローで調節する」という言葉を誤解していることが多い。この言葉の真意は「フォローでボールに順回転をかける」だが、「フォローを大きくとって、距離を伸ばす」と勘違いしている。バックスイングとフォローのバランスが崩れてカラダの動きに連動がなくなり、ミスヒットを引き起こしてしまう。

誤解している人のほとんどは、インパクトから急にクラブを持ち上げるようなフォローをとる人が多い

アドレスのカタチにこだわりすぎてカラダが縮こまる



スピード派の人は小さな構えがイップス系ミスの原因となっているケースが多い。肩、ヒジ、手首など可動できる箇所が増えてしまい、それぞれの動きのバランスをとることがむずかしくなる。結果、バラバラになったり、1カ所だけ固定してしまったりして動きに連動がなくなる。長尺がイップス攻略に有効なのは、大きく構えられることも要因のひとつなのだ。

関節は角度がつくほど動かしやすくなる。小さい構えは、各関節の動きのバランスをとるのがカンタンではない

イップス脱出の キーポイントは意識を どこへ向けるかです!



ヘッドの動きを 意識しなければ スムーズに動ける

カラダがスムーズに動かない人は、意識を別のところへもっていくのが効果的です。試しにアドレスをしたらカップを見たまま打ってみましょう。芯にヒットしないまでも、カラダの動きはスムーズになるはずですよ。

これ、じつは少し強引な修正法なのですが、意外と効果があります。カラダにかぎらず「動き」とは、意識して行うときこちなくなるもの。目線はずすことで「動き」を意識外に置くと、自然とスムーズに動かせるられるのです。



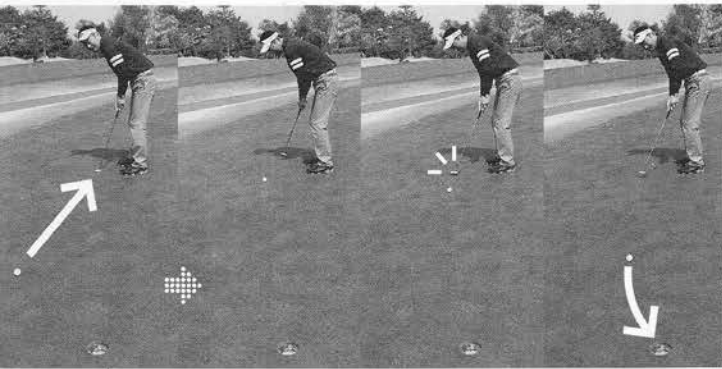
カップを見たまま
ボールを打っ
てみましょう

もう
90
は打たない!

PART 6
Putting

イップスパットをなくす 極意

- 1 パター以外の動きに注視して振る
- 2 上体を起こしてカラダの重心を高くする



投げてもらったボールのスピードに合わせるように打つだけで、自然と振り幅を感覚的に調節するので距離感も合わせられるようになる

カップ側から 投げてもらった ボールを打ち返す

オススメ
練習法

動いているボールに
ヘッドを合わせる

スピード派には、動いているものに合わせる練習法が効果的。カップ側からボールをコロがしてもらい、それをパターで打って返してみよう。目線がヘッドから離れるので、カップを見たまま打つと同じ効果がある。慣れてきたら普段どおりに構えて、カップ側からコロがってきたボールをイメージして打ち返すようにストロークしてみよう。おどろくほどスムーズにカラダが動くはずだ。

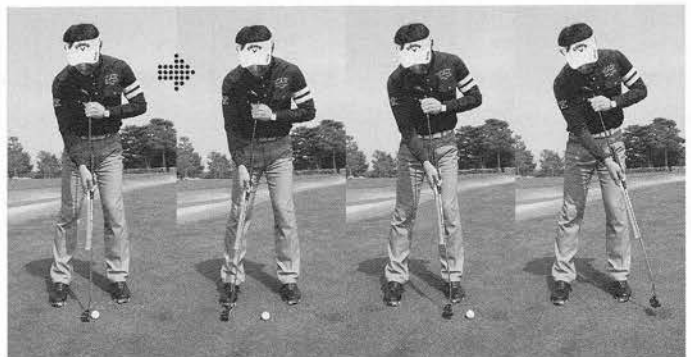
クラブを2本持って長尺の 動きを体感してみよう

アドバイス

重心が高ければ
急な動きができない

振り幅派の人は、長尺の動きをイメージしよう。長尺はカラダを起こして構えるので、必然的にカラダの重心が高くなり動き自体が大きくなるのだ。

さらに、短いパターよりも大きな振り子の動きを体感しやすく、カラダの軸を支点とした手首を使わないストロークの動きがわかる。このイメージならインパクトでの急な動きがなくなる。



グリップを合わせて右手で固定。左手で手元側のクラブのヘッドを持つ。左手のヘッドを支点に、右手で2本のクラブを真っすぐにしたまま実際にボールを打ってみよう